



7月 献立表



令和7年

みに学園

献立名				あか	きいろ	みどり	栄養価		
日 曜	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児	乳児
1 火	蒸しじゃが芋 麦茶	わかめご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 トマトサラダ オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃが芋	わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 えのき茸 チンゲン菜 昆布 大根 人参 キャベツ コーン トマト オレンジ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	1人あたり：540kcal タンパク：21.5g	1人あたり：438kcal タンパク：17g
2 水	人参煮 麦茶	ビビンバ丼 中華スープ ピーマンの中華和え パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 干しえび 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま ビーフン ウエハース	しょうが ほうれん草 もやし 人参 大根 長ねぎ にら きゅうり パナナ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶	1人あたり：584kcal タンパク：19.3g	1人あたり：464kcal タンパク：15g
3 木	せんべい 麦茶	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ もやしとハムのサラダ チーズ 麦茶	五平餅 小魚 牛乳	鶏肉 ロースハム チーズ 味噌 煮干し 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま せんべい	なす 玉ねぎ 焼きのり 人参 しめじ もやし ブロッコリー	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶	1人あたり：596kcal タンパク：20.2g	1人あたり：502kcal タンパク：22.6g
4 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き 白菜の塩昆布和え バイナッブル 麦茶	お昼のココアラスク 牛乳	高野豆腐 味噌 鮭 牛乳	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 小切敷 無塩バター 砂糖 グラニュー糖 さつま芋	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 コーン バセリ 白菜 人参 小松菜 塩昆布 バイナッブル	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ココア	1人あたり：559kcal タンパク：22.7g	1人あたり：464kcal タンパク：17.5g
5 土	クラッカー 麦茶	肉野菜炒め丼 味噌汁 キャベツの和え物 カップヨーグルト 麦茶	パウムクーヘン 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	米 油 砂糖 パウムクーヘン クラッカー	玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 わかめ 昆布 キャベツ きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶	1人あたり：543kcal タンパク：19.2g	1人あたり：478kcal タンパク：16.7g
7 月	蒸しさつま芋 麦茶	【小暑】いなり寿司 そうめん汁 大根の味噌マヨ和え 三色ゼリー 麦茶	お星様クッキー 牛乳	いなりの皮 かつお節 鶏肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 そうめん ノンエッグマヨネーズ デザート 薄力粉 無塩バター さつま芋	干しいたけ 人参 オクラ 昆布 大根 小松菜 コーン	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	1人あたり：535kcal タンパク：18.2g	1人あたり：451kcal タンパク：14.1g
8 火	せんべい 麦茶	麦ご飯 夏野菜カレー キャベツの甘酢和え パナナ 麦茶	ゼリー（青りんご味） ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 青りんごゼリーの素 マナビスケット せんべい	玉ねぎ 人参 なす トマト キャベツ きゅうり パナナ	水 カレールウ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	1人あたり：599kcal タンパク：14.8g	1人あたり：500kcal タンパク：11.5g
9 水	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き ひじきの煮物 チーズ 麦茶	シュガートースト 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏卵 豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 油 砂糖 丸パン 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ なめこ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき しらたき グリーンピース きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶	1人あたり：561kcal タンパク：24.3g	1人あたり：453kcal タンパク：19.4g
10 木	大根煮 麦茶	ご飯 レタスとベーコンのスープ 鶏肉のピザ風焼き 野菜ソテー オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	ベーコン 鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	米 油 さつま芋 砂糖 無塩バター	人参 レタス 玉ねぎ ビーマン キャベツ コーン チンゲン菜 オレンジ 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ	1人あたり：569kcal タンパク：21.2g	1人あたり：452kcal タンパク：16.3g
11 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの煮付け なめたけ和え ジョア 麦茶	豆乳パナナ蒸しケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 さば ジョア きな粉 豆乳 牛乳	米 砂糖 薄力粉 じゃが芋	干しいたけ なす 玉ねぎ 昆布 しょうが もやし 人参 ほうれん草 なめ茸 パナナ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩	1人あたり：590kcal タンパク：27g	1人あたり：485kcal タンパク：21.8g
12 土	クラッカー 麦茶	豚肉の中華あんかけ丼 中華スープ 春雨サラダ チーズ 麦茶	ソフトサラダせんべい 麦茶	豚肉 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま せんべい クラッカー	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 えのき茸 わかめ きゅうり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶	1人あたり：511kcal タンパク：15.5g	1人あたり：443kcal タンパク：13.5g
14 月	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩辺焼き 白菜のかりかりしらす和え バイナッブル 麦茶	ミルクマフィン 牛乳	味噌 鶏肉 しらす 練乳 鶏卵 牛乳	米 小切敷 油 無塩バター 薄力粉 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 焼きのり 白菜 人参 わかめ バイナッブル	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	1人あたり：608kcal タンパク：24.1g	1人あたり：488kcal タンパク：18.8g
15 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 小松菜のマヨ醤油和え スイカ 麦茶	ゼリー（ストロベリー味） ビスケット 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 木綿豆腐	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ストロベリーゼリーの素 マナビスケット	干しいたけ しめじ 昆布 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 すいか 南瓜	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶	1人あたり：507kcal タンパク：17.4g	1人あたり：428kcal タンパク：14.3g
16 水	せんべい 麦茶	野菜パン スズキニのスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ オレンジ 麦茶	チーズおかしにぎり 小魚 麦茶	豚肉 チーズ かつお節 煮干し	野菜パン じゃが芋 油 砂糖 米 せんべい	スズキニ えのき茸 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 大根 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ	1人あたり：580kcal タンパク：23.2g	1人あたり：495kcal タンパク：18.9g
17 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き 納豆和え パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 納豆 牛乳	米 ごま フルーツパン 砂糖	干しいたけ 南瓜 水菜 昆布 白菜 人参 ほうれん草 パナナ 大根	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶	1人あたり：523kcal タンパク：24g	1人あたり：408kcal タンパク：18.4g
18 金	蒸しさつま芋 麦茶	マーボー茄子丼 中華スープ トマトドレッシングサラダ 寒天ミルクプリン 麦茶	かぼちゃのビスケット 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 さつま芋	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ にら もやし 人参 チンゲン菜 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー	1人あたり：682kcal タンパク：20.3g	1人あたり：561kcal タンパク：15.7g
19 土	クラッカー 麦茶	鶏肉の照りマヨ丼 すまし汁 キャベツの味噌和え カップヨーグルト 麦茶	カステラ 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト	米 油 ノンエッグマヨネーズ 小切敷 砂糖 カステラ クラッカー	玉ねぎ 人参 干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 キャベツ きゅうり	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶	1人あたり：535kcal タンパク：18.9g	1人あたり：471kcal タンパク：16.6g
22 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	【大暑】しらすご飯 味噌汁 コロケ 大根のおかか和え バイナッブル 麦茶	カップケーキ 牛乳	しらす 油揚げ 味噌 かつお節 鶏卵 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 無塩バター 砂糖 薄力粉	焼きのり 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 大根 人参 コーン バイナッブル 南瓜	水 万能つゆ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	1人あたり：653kcal タンパク：17g	1人あたり：530kcal タンパク：13.5g
23 水	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 チキンカレー もやしサラダ フルーツヨーグルト 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳 味噌	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 せんべい	玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 パナナ 黄桃缶 みかん缶 とうもろこし きゅうり	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	1人あたり：617kcal タンパク：18.9g	1人あたり：496kcal タンパク：14.7g
24 木	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のサラダ ジョア 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	豚肉 ジョア 牛乳	米 玄米 さつま芋 パン粉 砂糖 油 薄力粉	人参 バセリ 玉ねぎ ダイストマト 白菜 ほうれん草 パプリカ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア	1人あたり：679kcal タンパク：22.3g	1人あたり：551kcal タンパク：18.2g
25 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいの和風パン粉焼き 小松菜の煮浸し オレンジ 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 かれい 油揚げ 牛乳	米 小切敷 薄力粉 パン粉 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 昆布 にんにく しょうが 青のり 切干大根 小松菜 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶	1人あたり：512kcal タンパク：23g	1人あたり：414kcal タンパク：18.2g
26 土	せんべい 麦茶	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ チーズ 麦茶	フルーツパン 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ フルーツパン せんべい	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 チンゲン菜 昆布 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶	1人あたり：523kcal タンパク：18g	1人あたり：458kcal タンパク：15.1g
28 月	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め かぼちゃの煮物 バイナッブル 麦茶	チーズコーンパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ なす 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 バイナッブル コーン きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー	1人あたり：596kcal タンパク：21.1g	1人あたり：473kcal タンパク：16.6g
29 火	蒸しさつま芋 麦茶	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 スズキニ入り玉子焼き パナナ 麦茶	カルビスヨーグルトかん ウエハース 麦茶	ツナ 味噌 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 油 カルビス ウエハース	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ スズキニ パナナ 寒天 バイン缶	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶	1人あたり：614kcal タンパク：21.5g	1人あたり：519kcal タンパク：17.5g
30 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの香り焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ スイカ 麦茶	揚げパン 牛乳	油揚げ 味噌 たら 牛乳	米 ごま油 マカロニ 丸パン 油 グラニュー糖 砂糖	干しいたけ 白菜 玉ねぎ 昆布 しょうが にんにく 人参 きゅうり すいか 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 人参ドレッシング 麦茶	1人あたり：547kcal タンパク：23.4g	1人あたり：434kcal タンパク：18.1g
31 木	人参煮 麦茶	味噌ラーメン ジャーマンポテト オレンジ 麦茶	青菜おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 味噌 ウインナー 煮干し	中華麺 ごま油 じゃが芋 米 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン にら にんにく バセリ オレンジ 小松菜	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶	1人あたり：609kcal タンパク：23.1g	1人あたり：497kcal タンパク：18.5g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	566	19.9	16.4	270	1.6
幼児 平均量	576	21.1	18	278	1.5
乳児 目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
乳児 平均量	475	16.9	14.3	228	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。